

ANUSSATI BHAVANA (Bagian III)

KAYAGATASATI

BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan resume dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Kayagatasati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku ” Kammatthana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhammo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang, pada moment Vesakha Puja, 2006.

Kayagatasati merupakan bagian dari empat-puluh (40) pokok Kammatthana yang sesuai dengan orang yang memiliki Raga Carita. Kayagatasati adalah perenungan terhadap badan jasmani. Dalam kitab Visudhimagga disebutkan bahwa Kayagatasati tidak pernah dilakukan sebelum kedatangan Sang Buddha Gotama atau timbul dalam jangkauan pandangan system-sistem keagamaan lainnya.

Kayagatasati dipuji oleh Sang Buddha Gotama dalam bermacam cara dalam berbagai Sutta, misalnya sebagai berikut :

“Terdapatlah satu keadaan, para Bhikkhu, apabila dikembangkan dan dipraktekkan berulang-ulang menghasilkan rasa keagamaan yang besar, faedah yang besar, kebebasan yang besar dari ikatan,

kesadaran yang besar dan pengertian yang jelas, pencapaian pengetahuan dan pandangan terang, keadaan yang bahagia di dalam masa kehidupan sekarang ini, penyadaran terhadap hasil dari pengetahuan dan kebebasan. Apakah satu keadaan itu ? Kesadaran terhadap badan jasmani... .”

Disamping itu , disebutkan juga :

“ Mereka yang tidak menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, tidak menikmati keadaan tanpa kematian (Amatta ; Amerta) : mereka yang belum menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, belum menikmati keadaan tanpa kematian : mereka yang telah menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, telah menikmati keadaan tanpa kematian. Mereka yang telah melupakan kesadaran terhadap badan jasmani, telah melupakan keadaan tanpa kematian : mereka yang tidak melupakan untuk menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, tidak melupakan keadaan tanpa kematian.” (Anguttara Nikaya.I.43 dan 45).

Di dalam Mahasatipatthana Sutta diberikan sebagai bagian dari seluruh metode yang diterangkan untuk pencapaian Nibbana. Di dalam Sutta ini dinamakan dengan “perenungan terhadap badan jasmani” (Kayanupassana) yang terdiri dari empat-belas (14) bagian di antaranya terdapat di dalam Kayagatasati Sutta (Majjhima Nikaya.III.89). Dengan empat-belas (14) pembagian yang sama, sebagai suatu Kammatthana, dan merupakan suatu metode meditasi yang terpisah, yang memberikan hasil-hasil besar.

Keterangan-keterangan dalam Sutta itu dimulasi dengan :

“Bagaimana, para Bhikkhu, seharusnya kesadaran terhadap badan jasmani dikembangkan, dan bagaimana seharusnya dilaksanakan untuk menghasilkan faedah yang besar, untuk memberikan hasil yang besar ? Disini, seorang Bhikkhu, setelah pergi ke suatu hutan atau di bawah suatu pohon atau di dalam sebuah rumah kosong, duduk besila dengan badan tegak, menempatkan kesadaran di hadapannya... “.

Sebagai suatu pokok meditasi, Kayagatasati dianjurkan bagi mereka yang mempunyai Raga-carita. Di dalam hubungan ini, Visuddhimagga memberikan keterangan sebagai berikut : Kayagatasati muncul di dalam Satipatthana Sutta yang terdiri dari empat-belas (14) bagian. Tiga dari empat-belas (14) bagian ini, yaitu : empat (4) sikap (Iriyapatha), empat rangkaian pengertian yang jelas (Satisampajjana), dan perenungan terhadap empat (4) unsure-unsur diterangkan dengan judul Vipassana-Bhavana.

Sembilan (9) bagian dari perenungan terhadap kuburan juga telah diberikan sebagai suatu bagian dari Vipassana, yaitu sebagai “Adinavanupassana”, “perenungan terhadap hal-hal yang menyedihkan (dari badan jasmani)” yang semuanya ini berkenaan dengan Samadhi diterangkan di dalam Asubha Bhavana.

Dua (2) bagian selanjutnya adalah perenungan terhadap pernapasan dan hal-hal yang menjijikkan, hanya ini diberikan sebagai Kammatthana-kammattana di dalam system Samadhi. Perenungan terhadap pernapasan diberikan sebagai suatu pokok meditasi terpisah dengan nama “Anapana-sati”.

Kayagatasati adalah perenungan terhadap tiga-puluh-dua (32) bagian dari badan jasmani seperti yang diberikan dalam rumusan berikut ini :

“Puna ca param bhikkave, bhikkhu imam eva kayam uddham padatala adho kesamatthaka taccapariyantam puram nanappakarassa asucino paccavekkhati : atthi imasmim kaye kesa loma nakha danta taco : mamsam naharu atthi atthiminjam vakkham : handayam yakanam kilomakam pihakam papphasam : antam antagunam udariyam karisam matalungam : pittam semham pubbo lohita sedo medo : assuvassa khelo singhanika lasika muttam’ ti. “

Artinya :

“ Juga, para bhikkhu, seorang bhikkhu memperhatikan badan jasmani ini, dibatasi oleh kulit dari telapak kaki sampai ke atas, dari puncak kepala

sampai ke bawah, penuh dengan bermacam-macam hal yang menjijikkan : terdapatlah di dalam badan jasmani ini rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang sumsum, ginjal, hati, jantung, selaput dada, limpa kecil, paru-paru, usus-usus, isi perut, perut, kotoran, otak, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, lemak cair, ludah , ingus, minyak-minyak persendian, kencing. “

Jasmani sebagai alat kesadaran dari alam jasmaniah, membantu batin di dalam bermacam-macam kegiatan, tetapi menjadi suatu rintangan dan ikatan apabila tidak dimengerti dengan sepenuhnya. Tepat seperti suatu alat yang telah dibuat untuk tujuan baik tetapi dapat menjadi suatu senjata yang mematikan apabila dipergunakan secara salah karena tidak adanya kesadaran.

Mungkin hanya beberapa orang yang berpendidikan yang tidak mengerti sifat badan jasmani : sekalipun demikian semuanya telah disesatkan oleh bermacam-macam nafsu dan konsepsi-konsepsi salah, telah dibingungkan oleh bentuk yang bersifat maya dari badan jasmani ini. Karena itu timbul banyak sekali rasa keakuan dan kenafsuan serta siksaan-siksaan yang disebabkan oleh mereka yang harus dihancurkan hanya dengan mengurangi kemelekatan terhadap badan jasmani.

Menurut ajaran Sang Buddha Gotama, kemelekatan terhadap badan jasmani (rupa-raga), adalah salah satu dari sepuluh belunggu yang mengikat makhluk-makhluk pada roda samsara, perulangan kelahiran dan kematian, sebab dari penderitaan dan kesedihan. Karena itu siswa meditasi yang berjuang untuk mengakhiri samsaranya janganlah hanya membebaskan dirinya dari ikatan terhadap fenomena jasmani saja, tetapi juga harus menyingkirkan rintangan-rintangan perasaan emosi dan kemelekatan bersama-sama dengan konsepsi terhadap kepribadian individu. Tetapi ini hanyalah mungkin apabila ia menganalisa unsure-unsur bagian badan jasmani, tidak sebagai seorang siswa anatomi, tetapi sebagai seorang siswa yang tidak terikat pada kesan keindividuan, dan yang tidak mengerut dengan melihat kehidupan sebagaimana adanya. Metode untuk mengadakan analisa ini diberikan dalam rumusan berikut, bersama-sama dengan keterangan dari kitab-kitab komentar.

“ Badan dari empat unsure-unsur ini, ditutupi oleh kulit, tidak terbuat dari sesuatu yang murni atau sesuatu yang berharga seperti mutiara, ruby, emas atau perak, atau warna kuning, kapur barus atau bau-bauan yang wangi, tetapi terbuat dari hal-hal yang apabila mereka dipisahkan dan diperhatikan sebagaimana adanya menimbulkan perasaan jijik dan mengerikan.

Apabila seseorang menguraikan badan jasmani ini dengan kesadaran yang benar ia akan mendapatkan bagian-bagiannya adalah terdiri dari bermacam-macam unsure yang sederhana, seperti : rambut, kuku, gigi, kulit, tulang-tulang, dan lain-lain. Dimana nilai dasarnya tidak hanya menjijikkan dan memuakkan, tetapi juga merupakan sarang daripada penyakit-penyakit karena itu diungkapkan “ Atthi imasmim kaye kesa, loma, nakha “, dan lain-lain yang berarti “terdapatlah di dalam badan jasmani ini rambut-rambut (bukan seorang laki-laki atau seorang perempuan, emas, atau perak), terdapatlah di dalam badan jasmani ini kuku, gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang, (...dan selanjutnya).”

Daftar yang meliputi tiga-puluh dua (32) bagian-bagian badan jasmani adalah disusun sedemikian sehingga tiap-tiap bagian diambil secara terpisah, atau tiap-tiap kelompok dari mereka membentuk suatu Kammatthana yang terpisah di dalam proses meditasi. Di dalam Yogavacara's Manual (hal.58-63) mereka diterangkan secara terpisah sebagai tiga-puluh-dua (32) Kammatthana dan di dalam Visuddhimagga mereka disusun di dalam enam (6) kelompok, empat yang pertama masing-masing meliputi lima bagian, berikut ini adalah petunjuk bagi praktek yang diberikan di dalam Visuddhimagga.

Siswa yang mencapai tingkat Arahat melalui praktek Kammatthana ini harus menemui seorang Guru yang baik untuk mendapatkan instruksi-instruksi tentang pokok meditasi itu padanya, dengan menerangkan :

1. metode rangkaian-rangkaian tentang belajar, dan,
2. sepuluh (10) rangkaian tentang pelaksanaan.

1. Rangkaian-rangkaian tentang Belajar

Dengan kammattana ini, sekalipun seseorang hafal Tiga-Pitaka (Ti-pitaka), harus pada saat Samadhi, pertama-tama melakukan pembacaan secara lisan. Baginya yang berbuat demikian, pokok Samadhi menjadi jelas, seperti dilakukan oleh dua orang siswa yang menerima Kammattana ini dari Maha Deva Thera dari Malaya. Dikatakan bahwa Thera, sewaktu diminta oleh mereka untuk suatu meditasi, memberikan pada mereka bahasa Pali dari tiga-puluh-dua (32) bagian jasmani dengan mengatakan : “Bacakan ini selama empat (4) bulan”.

Walaupun mereka pandai di dalam dua atau tiga Nikaya, mereka harus membacakan selama empat bulan sebelum mereka mencapai kesuksesan. Karena itu ia yang mengajarkan pokok-pokok ini harus memerintahkan si siswa untuk membacakan rumusannya di dalam enam (6) pembagian, dan untuk membacakan mereka secara urutan langsung serta secara urutan kebalikannya.

Bagian yang pertama, ia harus membacakan sebagai : “ kesa, loma, nakha, danta, taco” di dalam urutan langsung ; kemudian sebagai : “ taco, danta, nakha, loma, kesa” di dalam urutan kebalikannya. Ini disebut “Taca-pancaka”, lima yang terakhir dengan kulit.

Bagian yang kedua, harus dibacakan seperti : “mamsam naharu, atthi, atthiminjam, vakam” di dalam urutan langsung ; di dalam urutan kebalikan itu dibacakan bersama-sama dengan bagian pertama seperti : “ Vakkam, Atthiminjam, atthi, naharu, mamcam, taco, danta, nakha, loma kesa”. Kemudian lagi dari “kesa” sampai pada “vakam”.

Bagian ketiga (Papphasa-pancaka) harus dibacakan seperti : “Handayam, yakanam, kilomakam, pihakam, papphasam”, di dalam urutan langsung, urutan kebalikannya , dimulai dengan “Papphasam” berakhir dengan “Kesa”. Kemudian lagi dari Kesa sampai “Papphasam”.

Bagian keempat, harus dibacakan seperti : “Antam, antagunam, udariyam, karisam, matthalungam”, di dalam urutan

langsung ; didalam urutan kebalikan, dari “Matthalungam” berakhir dengan “Kesa”. Kemudian dari “Kesa” sampai pada “Matthalungam”.

Bagian kelima, enam (6) yang terakhir dengan meditasi harus dibacakan di dalam urutan langsung seperti : “Pittam, semham. Pubbo, lohitam, sedo, medo”, urutan kebalikannya, dari “medo” sampai pada “kesa”. Kemudian dari “kesa” sampai pada “medo”.

Bagian keenam, harus dibacakan dalam urutan langsung seperti : “Assu, vasa, khelo, singhanika, lasika, muttam”, urutan kebalikan, dari “Muttam” sampai pada “Kesa”. Kemudian dari “Kesa” sampai pada “Muttam”.

Siswa harus mengulang pembacaan ini seratus (100) kali, seribu (1000) kali atau bahkan seratus ribu (100.000) kali, karena dengan berbuat demikian ia menjadi terbiasa dengan pokok meditasi itu, dan batinnya tidak mengembara kesana-kemari. Bagian-bagian badan jasmani menjadi terang, dan muncul di dalam suatu rangkaian seakan-akan mereka adalah sebuah rantai yang dipegang di tangan.

Setelah membacakannya secara ucapan, ia juga harus membacakannya secara batin, pembacaan secara ucapan adalah sebab dari pembacaan secara batin, pembacaan secara batin membantu penembusan ke dalam corak-corak mereka.

Ia juga harus mempelajari badan jasmani dengan mencatat warna dari tiap-tiap bagian, misalnya, warna rambut (perenungan) pada warna ini dapat membentuk salah satu dari empat (4) kasina-kasina warna yang ditunjukkan di dalam keterangan tentang tiga (3) yang pertama dari delapan Vimokkha, dan dari delapan Abhibhayatana, lihat di atas, juga ia harus mempelajari mereka, dengan mencatat bentuk mereka, jurusan (yaitu bagian ini terdapat di bagian atas badan jasmani, dan itu terdapat di bagian bawah jasmani), tempat (yaitu, bagian ini terdapat di dalam daerah ini, dan selanjutnya) dan batas (yaitu ; batasan-batasan bagian-bagian badan jasmani seperti diatas, dibawah, di sekeliling, dan memisahkan mereka antara satu dengan yang lain menurut macam mereka). Jadi pokok meditasi ini harus dipelajari secara mendalam di dalam sebelas cara ini.

Dan juga, Sang Guru harus menerangkan pokok meditasi dengan mengetahui bahwasannya itu diterangkan di dalam suatu Sutta yang demikian, seperti perenungan terhadap hal-hal yang menjijikkan (Patikkula-manasikara), dan di dalam suatu Sutta yang demikian seperti perenungan terhadap unsure-unsur (Dhatu-manasikara). Itu diterangkan sebagai Patikkula di dalam Mahasatipatthana-Sutta (D.II.290), sebagai Dhatu-manasikara di dalam Maha Hatthipadopama Sutta (M.I.148), Maha Rahulovada Sutta dan Dhatuvibhanga Sutta (M.I.414,III.237). Apa yang dibicarakan sebagai Dhatu termasuk pada meditasi Vipassana, dan apa yang dibicarakan sebagai Patikkula termasuk pada meditasi Samatha.

Disini harus dimengerti bahwa Kayagatasati Bhavana, apabila dijadikan objek praktek meditasi oleh seseorang yang menyadari sifat ke-unsur-an dari badan jasmani, mengusir pikiran dari konsepsi-konsepsi salah berkenaan dengan faham-faham keindividuan, jadi itu membentuk pandangan terang bagi pencapaian Nibbana. Apabila itu dipraktikkan dengan perasaan-perasaan kejijikan pada kekotoran badan jasmani, itu membersihkan pikiran dari nafsu-nafsu, dan menghasilkan Jhana pertama (I), dengan demikian membentuk jalan ketenangan yang menuju ke pandangan terang (vipassananana). Apabila seseorang bermeditasi padanya dengan mengambil bagian-bagian badan jasmani sebagai objek-objek warna, itu menghasilkan empat Jhana-Jhana seperti yang dinyatakan di dalam Kayagatasati Sutta (N.III.88).

Apa yang diterangkan disini sebagai suatu Kammatthana adalah Patikkula-manasikara, yang termasuk pada meditasi ketenangan, yang membawa pada Jhana pertama (I).

2. Pelaksanaan

Setelah menerangkan rangkaian cara-cara mempelajari pokok meditasi, Sang Guru selanjutnya harus menerangkan sepuluh (10) rangkaian kecakapan di dalam praktek, yaitu : memperhatikan secara berurutan, tidak terlalu cepat, tidak terlalu lambat, menghindarkan gangguan-gangguan, mengatasi konsepsi (Pannati), mengubah urutan, dengan cara “appana” dan tiga Suttanta, yang semuanya diterangkan dibawah ini.

Di sini, “memperhatikan secara berurutan” berarti bahwa siswa harus dari saat pembacaan secara ucapan merenungkan tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian badan jasmani, satu demi satu, tidak terputus-putus, karena ia yang pikirannya bergerak kesana-kemari melupakan beberapa bagian-bagian, tidak mencapai kesuksesan di dalam konsentrasi, tetapi batinnya menjadi jemu dan gagal di dalam prakteknya.

Di dalam memperhatikan bagian-bagian secara berurutan ia harus tidak berlangsung terlalu cepat, melupakan untuk mencatat corak-corak dari bagian-bagian ; karena dengan terlalu tergesa-gesa di dalam perenungan, pokok meditasi tidak akan menjadi jelas, dan sebagai akibatnya kesuksesan tidak dapat dicapai.

Perenungan terhadap pokok yang terlalu lambat mempunyai akibat sama seperti yang terlalu tergesa-gesa. Karena itu si siswa harus bermeditasi tidak terlalu cepat maupun terlalu lambat, tetapi menghindarkan baik kelambanan maupun ketegangan yang luar biasa di dalam proses batin.

Ia harus sadar dan waspada supaya batin tidak terganggu oleh objek-objek dari luar. Apabila batin terganggu oleh hal-hal dari luar pokok meditasi maka meditasi akan menjadi mundur dan lenyap. Karena itu ia harus memperhatikan sambil menghindarkan gangguan-gangguan.

Apabila meditasi telah berkembang, dan tiap-tiap bagian badan jasmani menjadi jelas pada batinnya dan sifat kekotorannya dapat di tangkap, ia jangan memandang mereka sebagai konsep-konsep, seperti rambut, kuku, dan lain-lannya, tetapi harus secara teguh mempertahankan pikiran bahwasannya mereka semata-mata hanyalah hal-hal yang menjijikkan. Pengulangan terhadap kata-kata yang demikian, seperti “kesa, loma”, hanya berguna sampai keadaan yang menjijikkan menjadi terwujud di dalam batin : setelah itu harus ditinggalkan, karena ini adalah berhubungan dengan pengertian ke-individu-an.

Faham terhadap ke-individu-an mengaburkan kenyataan sebagaimana adanya, dan merupakan sumber dari rasa kebencian atau ketidak-senangan. Karena itu dengan mengatasi semua

pertimbangan-pertimbangan terhadap konsep-konsep, ia harus menempatkan kesadaran pada pikiran abstrak bahwasannya mereka adalah sesuatu yang menjijikkan.

Apabila di dalam permulaan si siswa merenungkan pada tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian dengan urutan langsung proses perenungan berlangsung dari “kesa” sampai pada bagian terakhir, “Muttam” , dan berhenti di sana. Apabila ia merenungkan di dalam urutan kebalikan itu kembali dari Muttam sampai pada bagian, permulaan, “Kesa” , dan berhenti disana. Apabila sewaktu ia melakukan ini, sesuatu bagian tertentu tidak dapat terlihat dengan jelas sebagai menjijikkan, ia harus meninggalkan bagian itu, dan merenungkan pada bagian yang lebih jelas.

Apabila dua bagian-bagian terwujud menjijikkan, ia harus merenungkan pada bagian yang lebih jelas. Jadi dengan meninggalkan bagian-bagian yang tidak jelas itu, dan memperhatikan hanya pada bagian-bagian yang jelas ia harus mempraktekkan sampai pada “Appana” (konsentrasi tercerap).

Meditasi pada salah satu dari tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian badan jasmani membawa pada “Appana”, karena masing-masing dari mereka, seperti kasina-kasina, mengasilkan Patibhaganimitta, tanda gambaran tercapai. Tetapi, appana itu, sebagai gambaran dari hal-hal yang menjijikkan, seperti halnya pada sepuluh (10) Asubha, hanya membawa pada Jhana pertama. Dengan mengambil tiap-tiap bagian secara terpisah kita mempunyai tiga-puluh-dua (32) appana-kammatthana di dalam Kayagatasati ini, yang masing-masing hanya membawa pada Jhana pertama. Jadi hal ini harus dimengerti dengan cara Appana.

Terdapat tiga (3) Sutta yang harus dipelajari secara khusus oleh siswa-siswa meditasi. Mereka adalah Sutta-sutta dimana Adhicitta, sitibhava, bhojjanga-kosala diterangkan. Sang Guru harus menerangkan mereka pada siswanya sebagai perintah yang perlu untuk membiasakan pikirannya dan menjadikannya siap untuk pekerjaan meditasi.

Berkenaan dengan “Adhicitta” ; “perkembangan pikiran yang lebih tinggi “ , diberikan perintah-perintah sebagai berikut :

“Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang cenderung pada pikiran yang tinggi (Adhicitta) harus dari saat ke saat merenungkan pada tiga (3) objek-objek, objek konsentrasi, objek penempatan , objek keseimbangan .”

“Sesungguhnya, para bhikkhu, bila seorang bhikkhu cenderung pada pikiran yang lebih tinggi hanya menyenangkan pada objek-objek konsentrasi, batinnya kemungkinan cenderung pada suatu keadaan positif.... Apabila ia hanya merenungkan pada objek penempatan, batinnya kemungkinan cenderung pada kegelisahan... Apabila ia hanya merenungkan pada objek keseimbangan, batinnya kemungkinan tidak dapat dikonsentrasikan dengan baik untuk penghancuran asava-asava. Karena, para bhikkhu, seorang bhikkhu yang merenungkan dari saat ke saat pada objek konsentrasi, pada objek penempatan, batinnya menjadi lunak, siap untuk berbuat, terang, tidak rapuh, tetapi terpusatkan dengan baik untuk penghancuran asava-asava... Keadaan apapun yang harus disadari dengan pengetahuan yang lebih tinggi ia mampu menghindarinya dengan pengalamannya sendiri, karena ia menunjukkan padanya dengan batin yang telah disiapkan dengan baik.” (Anguttara Nikaya;l.256).

Sutta tersebut harus dimengerti tentang “Adhicitta” ;
“Pikiran yang lebih tinggi”.

Berkenaan dengan Sitibhava, “Mendinginkan” :

“Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang dikaruniai dengan enam sifat adalah cenderung untuk menyadari, menentramkan

yang tidak dapat dibandingkan. Apakah keenam itu ?

Disini, para bhikkhu, seorang bhikkhu mengontrol batinnya, bila harus dikontrol, mempertahankan batinnya apabila harus dipertahankan, menggembirakan batinnya apabila harus digembirakan, menyeimbangkan batinnya apabila harus diseimbangkan. Ia cenderung pada hal-hal yang bijaksana dan bergembira dengan Nibbana. Seorang bhikkhu yang dikaruniai dengan enam (6) sifat-sifat ini siap untuk menyadari kedinginan yang tidak ada bandingnya” (Anguttara Nikaya.III.435).

Sutta ini juga harus dimengerti sebagai keterangan tentang “Sittibhava”.

Bhojjanga-kosala, kecakapan di dalam praktek Bhojjanga, telah diterangkan sebagai berikut :

“ Apabila, para bhikkhu, batin menjadi kendur, maka itulah saat untuk mengembangkan Bhojjanga – penyelidikan ; saat untuk mengembangkan...semangat ; saat untuk mengembangkan... kegiuran. Apakah alasannya ? Adalah mudah untuk membangkitkan batin yang lemah dengan keadaan-keadaan ini... “ (Samyutta Nikkaya.112,F).

Sutta ini juga harus dimengerti sebagai keterangan tentang “Bhojjanga-kosala”.

Latihan permulaan :

Setelah mempelajari Kammatthana ini di dalam tujuh cara, dan mengetahui sepuluh metode-metode praktek, si siswa yang harus tinggal di dalam vihara yang sama dengan Gurunya atau di dalam suatu tempat tinggal dimana pun juga yang sesuai, harus

memotong semua rintangan-rintangan dan memulai latihan perenungan permulaan pada hal-hal yang menjijikkan.

Pertama-tama ia harus mencerap tanda di dalam rambut dengan cara ini. Dengan mengambil satu atau dua lembar rambut dan menempatkan mereka pada telapak tangannya, ia harus mencatat warna mereka. Ia dapat juga melihat pada rambut yang di cukur dari kepala dimanapun ia terjadi melihat mereka. Apabila rambut-rambut tersebut hitam, ia harus memperhatikan mereka sebagai hitam ; apabila rambut mereka putih, ia harus memperhatikan mereka sebagai putih ; apabila rambut mereka merupakan warna yang bercampur, ia harus memperhatikan warna mereka yang lebih utama. Seperti berkenaan dengan rambut, demikian pula halnya dengan bagian-bagian lainnya, ia harus mencerap tanda dari lima hal pertama yang berakhir dengan kulit (Taco).

Setelah mencerap tanda secara demikian, ia harus bermeditasi pada keadaan yang menjijikkan mereka dengan cara warna, bentuk, bau, asal dan posisi. Meditasi pada bagian-bagian lain dilakukan dalam cara yang sama. Tanda dari lima hal yang pertama harus diambil dengan pendengaran atau dengan cara mempelajarinya. Tanda yang dicerap dari tiap-tiap tiga-puluh-dua (32) bagian harus dikembangkan dengan mengulangi kata-kata : “Patikkulam, Patikkulam”, “menjijikkan, menjijikkan”, tidak terlalu cepat, tidak terlalu lambat, tetapi pada suatu antara yang sedang, seperti di dalam metode “memperhatikan secara berurutan”.

JHANA :

Selanjutnya, dengan mengatasi konsepsi rambut, kuku-kuku, dan lain-lainnya, ia harus menyelidiki seluruh badan jasmani sebagai suatu gabungan dari semua keadaan-keadaan itu, kemudian semua keadaan-keadaan itu nampak padanya secara serentak, tepat seperti tiga-puluh-dua (32) macam-macam warna, terangkaikan pada seutas benang, nampak sebagai suatu keseluruhan.

Apabila ia menempatkan perhatian ini pada objek-objek bagian luar badan jasmani orang-orang lainnya , binatang-binatang dan makhluk-makhluk yang bergerak lainnya, semua nampak

padanya seperti sedemikian banyak kumpulan-kumpulan, jadi tidak sebagai manusia atau binatang. Batinnya menjadi bebas dari faham ke-individu-an , bebas dari konsepsi tentang adanya “AKU”.

Setelah melanjutkan perenungan, sesuai dengan perintah-perintah yang diberikan oleh gurunya, rintangan-rintangan akan lenyap, dan factor-faktor Jhana pertama akan muncul seperti yang telah dikatakan berkenaan dengan pokok-pokok meditasi Asubha.

Jhana ini timbul di dalam suatu bagian tunggal atau beberapa bagian-bagian, satu demi satu seperti yang ingin dicapai oleh si siswa, atau seperti tanda kejijikan menjadi terwujud karena seseorang dapat mencapai Jhana di dalam semua bagian-bagiannya satu demi satu apabila ia menginginkan. Kesadaran ini mempunyai lima objek-objek, berkenaan dengan warna, bentuk, bau, asal, dan posisi dari tiap-tiap bagian. Karenanya itu dikonsentrasikan dengan kekuatan vittaka yang termasuk pada Jhana pertama, tetapi tidak mencapai pada keadaan-keadaan Jhana lainnya yang tidak mempunyai vittaka.

Dengan demikian akan membawa pada kebijaksanaan dan kekuatan-kekuatan batin luar biasa. Dengan mengembangkan pandangan terang (vipassanannana) berdasarkan Jhana pertama dari Kayagatasati, siswa akan mencapai Nibbana.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri (bersamadhi) menggunakan Kayagatasati yang merupakan salah satu dari kesepuluh (10) kelompok Anussati.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(*Diposting di Semarang-Barat : Sabtu, 31 Januari 2009*)

Satu Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian III)”

1.



jack sparroow said

[Desember 5, 2009 pada 10:58 am](#)

salam sejahtera!!!

puji syukur akhirnya dapat jg referensi hindu budha!! boleh minta bantuan gk, aq lg butuh profil “sri narayana”, punya profil yang lebih lengkap gk???

terimakasih!!

[Balas](#)

Tinggalkan Balasan